



## Mateřská škola I

### *Pár slov úvodem ...*

Tato zpráva je odborně zaměřena na zhodnocení výživy ve školkách. Výživa ve školkách však není pouze otázkou pracovníků ve školní jídelně. Má návaznost na celé okolí dítěte – rodinu, pedagogické pracovníky, ostatní děti.

Proto, aby děti stravu dobře přijímali, je velice důležitá pomoc ze strany pedagogických pracovníků. Jsou to právě oni, kteří s dětmi pracují a ovlivňují je. Praxe, kdy pedagogičtí pracovníci jídlo otevřeně před dětmi kritizují je už v současnosti našťestí vzácná. Vždyť celá školka by měla „táhnout za jeden provaz“. Praxe, kdy pedagogové jídlo dětem aktivně nabízejí, jedí s nimi stejné jídlo - „jdou příkladem“, je nejlepší cestou, jak pomoci školní jídelně v prosazování ne vždy úplně oblíbených, ale pro děti potřebných jídel. Školní jídelna by zase měla naslouchat pedagogům, kteří mají ty nejpřesnější informace, jak jídlo dětem chutná, po čem se „zapráší“ a co dětem na talířích „roste“

Druhá moje úvodní myšlenka se týká rodičů. V současné době je patrný trend „rychlého vaření, polotovarů a hotových jídel“ v rodinách, co se promítá do stravovacích návyků dětí. Konkrétně se dnes v málokteré rodině se setkáte s luštěninami, kterých příprava je časově náročná a i u dospělých neoblíbená, ryby jsou nejčastěji podávány ve formě polotovarů (rybí prsty nebo jinak smažené ryby), výjimkou není párek v rohlíku, hranolky, koblihy. Děti jsou motivovány bonbóny, sušenkami, čokoládou a jinými pamlsky. Školky si pak velice často stěžují, že zatímco oni jsou povinny podávat dětem stravu, která odpovídá zdravé výživě, rodiče jejich snahu nepodporují.

Děti přijímají ve školce ca 60% denního příjmu potravy. Dodržováním pravidel výživy pro děti v mateřských školách je pro ně zajištěna alespoň část hlavních živin, které pro svůj růst potřebují. Když rodič nebere ohled na své dítě a vystavuje ho nevhodné stravě, chování, prostředí ... je to odpovědnost rodiče. Školky se však nesmí chovat jako někteří nezodpovědní rodiče, jejich poslání je děti vychovávat a vést tím správným i výživovým směrem.

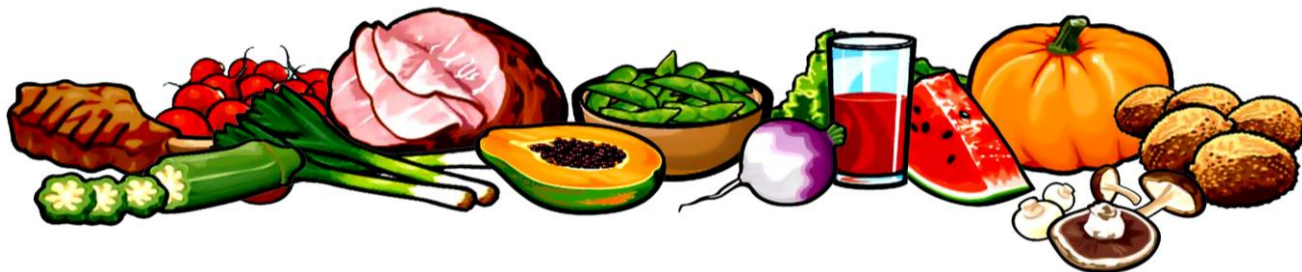
A na závěr drobná rekapitulace:

Když děti nastupují do školek, jedí jen málo jídel, spoustu jídel nikdy nejedli, seznamují se s nimi. Když ze školek odcházejí, většina dětí má správné stravovací návyky - jedí ryby, luštěniny, ovoce i zeleninu. Za to patří všem školcům obrovský dík.

### *Úvod do problematiky spotřebního koše*

Spotřební koš určuje vyhláška pro školní stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek potravin do 10 sledovaných komodit (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny). Dodržování spotřebního koše přibližně zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin. Velice přísně je u dětí rovněž sledován příjem soli.

Při hlídání spotřebního koše je nutné mít na mysli, že se strávníci nestravují ve školní jídelně celý den. Je spočítáno, že předškolní dítě, které odebírá ve školce 3 jídla denně, tímto pokryje cca 60% doporučené denní dávky potravin. Těmito třemi jídly však nemohou být zabezpečeny všechny potřebné živiny v optimálním množství. Rozhodující vliv na stav výživy dětí bude mít vždy domácí stravování. Přesto pravidelné zabezpečení alespoň části hlavních živin může sehrát ve výživě dětí





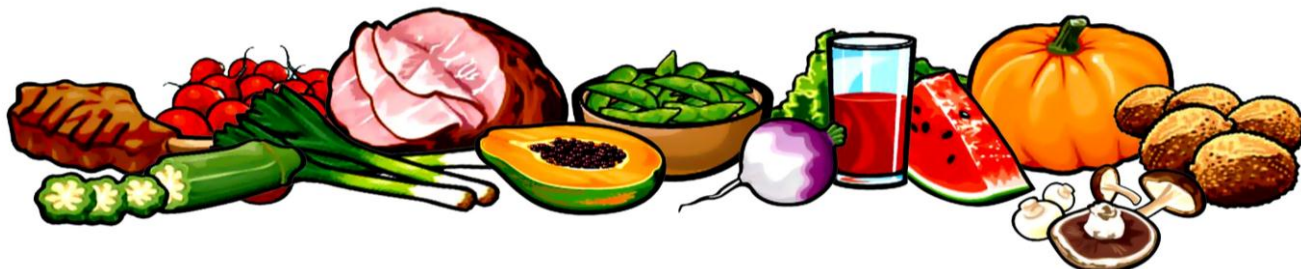
## Mateřská škola I

důležitou roli.

### ***Hodnocení spotřebního koše MŠ I***

Z hodnocení spotřebního koše v průběhu dvou měsíců (květen , září 2013) pro jednotlivé komodity:

- Maso – splněno na 66% a 84%. Plnění masa je v jednom měsíci nižší než je povolený normativ, čemu odpovídá i složení jídelníčku v daném měsíci. V druhém měsíci už bylo plnění masa v rámci normativu. Doporučuji udržovat alespoň 75% plnění masa za měsíc. v pořádku. Z pohledu do jídelního lístku je vidět vyšší podíl vepřového masa než je doporučováno a nižší podíl masa kuřecího. Pravidelně zařazovat alespoň 2 bezmasé pokrmy za měsíc.
- Ryby – splněno na 92% a 78%. Obě hodnoty jsou v rámci povolené tolerance. V obou měsících se však jednalo o smaženou rybu. Zde bych doporučila omezit smažení, dávat přednost jiným úpravám ryb. V případě rybích konzerv všimnout si jejich původu (vyhnout se rybám z Baltického moře).
- Mléko tekuté – plnění je nižší, než je povoleno tolerancí spotřebního koše (53% a 63%). V případě, že by došlo k nižšímu plnění mléka, je možné přihlédnout k plnění mléčných výrobků a část mléka nahradit mléčnými výrobky. V součtu by pak tyto dvě komodity měly dát plnění 150%. Doporučuji přidat v plnění mléka alespoň na 75%.
- Mléčné výrobky – plnění mléčných výrobků je 33% a 54%. To je velice nízké plnění mléčných výrobků. Doporučuji výrazně přidat už i z pohledu nedostatečného plnění mléka tekutého. Ke svačinám se jogurty nebo šlehané tvarohy vyskytují poměrně málo, zde bych viděla možnost zvýšení plnění mléčných výrobků.
- Tuky volné – obecně by měly být hodnoty tuku volného pod hodnotou 100%. V jednotlivých měsících bylo plnění 60% a 41%. Plnění tuků je nižší, hodnota 41% je už dokonce moc nízká. Děti pro svůj správný vývoj potřebují určitý podíl kvalitních nenasycených mastných kyselin. Hodnota 41% neodpovídá dvěma smaženým jídlům za měsíc, jedině, že by jídelna byla vybavena konvektomatem.
- Cukr volný – zde se hodnoty pohybují blízko 80% (78% a 76%). Zde platí obdobné doporučení jako u volných tuků - v žádném případě nepřekračovat 100%. Na druhou stranu cukr by neměl spadnout úplně dolů, protože je pro děti potřebný jako rychlý zdroj energie. Nicméně doporučuji držet volný cukr na 60-70%. Jednou z možností je ubrat na sladkosti nápojů - velice často jsou k obědu podávány nápoje z džusových koncentrátů, vitamínové nápoje, Vitamaxima nápoje. Zde bych rozhodně volila - když už dochucovat nápoje, tak jenom mírně, postupně přejít až na nesladké nápoje, přes den na obyčejnou vodu. Uvedené koncentráty rozhodně nejsou vzorem zdravého pití. Nezařazovat nevhodné sladké cereální



kuličky pro děti. Ze snídaňových cereálií doporučuji pouze corn-flakes. Předpokládám, že školka peče domácí buchty a tuto praxi musím pochválit. Je však potřeba hlídat tuky a cukry ve spotřebním koši. Nedoporučuji však nákup sušenek a to ani „zdravých musli tyčinek“, které ve skutečnosti jsou plné cukru, minimum ovoce, nezdravé polevy.

- Zelenina – zde jsou hodnoty plnění 158% a 96%. V jednom měsíci vysoké plnění zeleniny až nad limit, druhý měsíc v pořádku. Je potřeba brát v úvahu, že dětský organizmus má nižší podíl trávicích enzymů a vysoké hodnoty vlákniny nejsou pro děti vždy vhodné. Nicméně je vidět, že zelenina je pravidelnou součástí jídelníčku. Zelenina je zařazována syrová nebo v pomazánkách, tak i jako vařená do polévek nebo hlavních jídel.
- Ovoce – plnění je rovněž dostatečné (79% a 89%). Obě hodnoty jsou v rámci povolené tolerance. Zde bych však doporučila zvednout plnění k hodnotám kolem 100%. Z jídelníčku je však vidět pravidelné zařazování ovoce do jídelníčku.
- Brambory – komodita je v normě (103% a 124%), komodita je v pořádku.
- Luštěniny – u této komodity není povolena tolerance -25%. Dávka určená spotřebním košem je dolní hranicí doporučené dávky. U luštěnin bylo v jednom měsíci plnění pouze 71%, v tomto měsíci však byly luštěniny jako oběd zařazeny jenom jednou. V jiném měsíci však byly luštěniny součástí oběda dokonce 3krát a v tomto měsíci bylo plnění luštěnin dostatečné (104%). Je evidentní, že jedno luštěninové jídlo za měsíc není dostatečné.
- Sůl – její plnění není v datech uvedeno. Není to zákonou podmínkou. Některé školky však tuto, pro dětskou výživu důležitou látku, sledují.

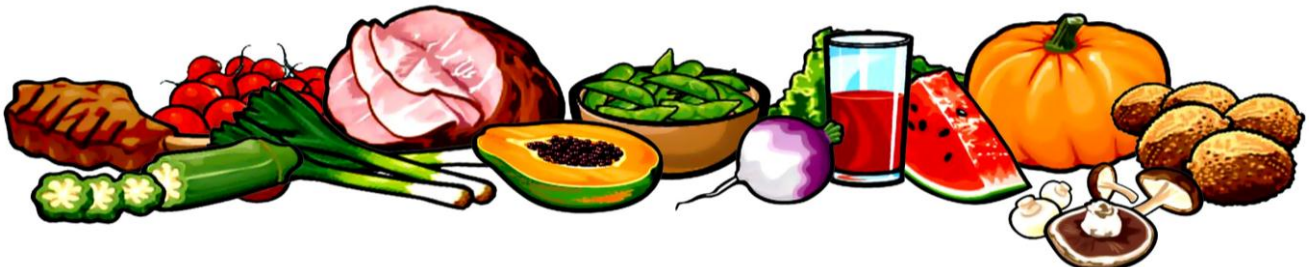
### **Závěr:**

Z uvedeného vyplývá věnovat zvýšenou pozornost mléku a mléčným výrobkům, kde je potřeba zvýšit plnění v obou případech. Snížit volný cukr (omezit sladké nápoje), přidat luštěniny, aby jejich plnění bylo pravidelně alespoň 100%. U masa upravit poměry jednotlivých druhů mas podle doporučení (ubrat vepřové, přidat kuřecí), pravidelně zařazovat bezmasá jídla. Velice kladně hodnotím pěkné plnění zeleniny.

### ***Hodnocení jídelníčku MŠ I***

#### **Dopolední svačiny**

K dopoledním svačinám je téměř vždy nějaké pečivo s různými pomazánkami, objevují se však i kaše, corn-flakes s mlékem. Skladba pomazánek a celkově svačin je pestrá. U pomazánek doporučuji dávat přednost tvarohovým pomazánkám nebo alespoň část másla (Ramy) nahrazovat tvarohem. K svačinám je navíc pravidelně zařazováno ovoce nebo zelenina. Ke svačinám je navíc





## Mateřská škola I

správně ve většině případů zařazován mléčný nápoj. Zvážila bych zařazení mléčného nápoje každou dopolední svačinu vzhledem k nízkému plnění mléka. Předpokládám, že děti, které mléko odmítají nebo nesmějí, stejně dostávají nemléčný nápoj.

Obecně u dopoledních i odpoledních svačin byly použity některé potraviny, které nejsou vhodné pro předškolní děti. Jedná se zejména o šunkový salám, měkký salám, tavený sýr, nugeta, uzené maso.

Pro ucelenou informaci uvádím odůvodnění nevhodných potravin.

- Masné výrobky - kromě šunky nejsou pro předškolní věk doporučovány. Důvodem je, že kvalita masných výrobků je zaručena pouze u kvalitních šunek, kde je vysoký podíl čisté svalové bílkoviny a minimum vedlejších látek. Jakékoliv jiné uzeniny nejsou vhodné (šunkový salám, měkký salám, paštiky apod.).
- Uzené výrobky – uzená masa, uzené ryby, uzené sýry atd. Tyto výrobky jsou obecně uzeny chemickým způsobem (láky a následné zrání) což pro dětský organizmus přináší další cizí látky. V případě skutečného uzení kouřem se objevuje přítomnost karcinogenních látek, vznikající právě u tohoto procesu.
- Tavené sýry - z pohledu výživy se jedná o prázdnou energii s vysokým obsahem tuku a soli, kde vápník je vázán do nevyužitelných komplexů.
- Koblíhy – smažená jídla
- Slazené cereální kuličky pro děti pro jejich vysoký obsah cukru a často i soli - viz výsledky v D-testu.

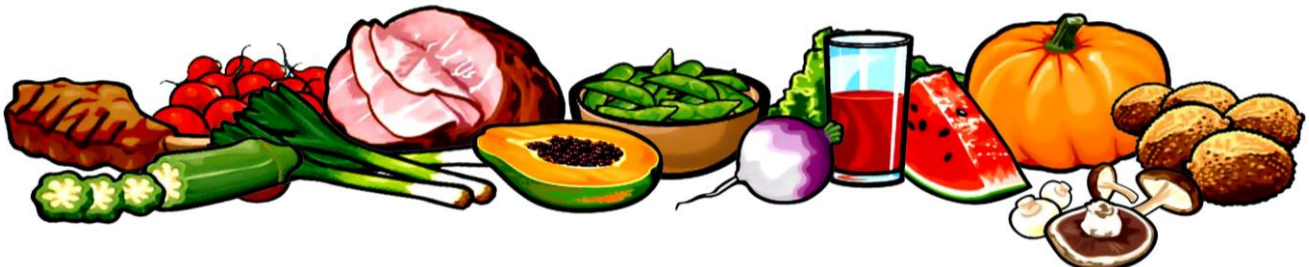
Pomazánkové máslo, které se vyrábí ze smetany a ztužených tuků doporučuji nahradit sýry na bázi tvarohu (Lučina, Gervais apod.).

Souhrnně jsou svačiny postaveny velice dobře. Vyloučit nevhodné potraviny, schéma svačin ponechat. Postupně snižovat sladkost nápojů, co nejvíce zařazovat mléčné nápoje.

### Obědy

Pro složení obědů je rovněž důležité dodržovat určitá pravidla.

- Je doporučováno alespoň 3 krát měsíčně drůbeží maso, co nebylo v obou měsících splněno. Doporučuji zařadit kuřecí maso minimálně 3 krát, optimálně 1krát týdně.
- Ryby by se ve formě oběda měly objevit alespoň 2 krát. To bylo splněno v obou měsících, plnění ryb bylo v normě. U ryb je velice důležitá technologická úprava – smažené rybí filé nebo smažené karbanátky, nejsou pro předškolní děti vhodné. Smažená jídla se potom projevují na vysokém plnění tuků (v případě, že se jedná o klasické smažení bez konvektomatu) a dále se vytváří nebo prohlubuje u dětí návyk na smažená jídla.
- U vepřového masa je zase naopak stanoveno jeho množství maximálně 4krát do měsíce. Tato hodnota byla v obou měsících výrazně překročena (9 vepřových jídel každý měsíc). Problémem jsou jídla, kde je používáno uzené maso nebo měkký salám (halušky se zelím a slaninou, šoulet s uzeným masem, bramborový guláš se salámem). Tato jídla do předškolního stravování nepatří. Některé z nich je možné podávat dále, ale místo uzeného masa musí být použita šunka. Šoulet s uzeným masem je navíc nevhodná kombinace luštěnin a masa. Doporučuji dodržovat jídla s obsahem vepřového masa na maximálně 4





## Mateřská škola I

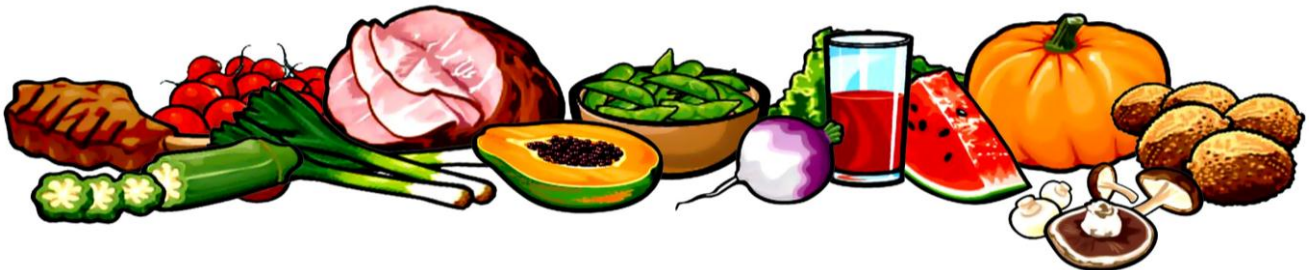
- jídla za měsíc, vynechat uzené maso.
- Bezmasá jídla v kombinaci se zeleninovou polévkou mají být zařazena alespoň 2 krát do měsíce. Bezmasá jídla byla v jednom měsíci zařazena 2krát, ve druhém měsíci ani jednou. Doporučuji dodržovat pravidelné zařazení 2 bezmasých jídel za měsíc. Jak už bylo uvedeno, nekombinovat bezmasá jídla a masové polévky (květák jako mozeček a polévka masový krém; zapékané těstoviny se špenátem a polévka hovězí s játrovou rýží)
  - Sladká jídla jsou doporučována maximálně 2 krát do měsíce, co nebylo ani v jednom měsíci překročeno.
  - Luštěniny nebyly v každém měsíci zařazeny alespoň dvakrát jako hlavní jídlo. Plnění luštěnin proto kolísá, jednou je nedostatečné, pak je vyhovující. Doporučuji dodržovat zařazení luštěnin alespoň 2krát do měsíce jako součást hlavního jídla. Rovněž je možné zařadit luštěniny více do polévek jako zavářku a nemusí se jedna právě o čočku nebo fazole, ale požit např. cizrnu, přidat pomazánky, ve kterých je luštěnina, u knedlíků a pro zahušťování pokrmů je možné použít cizrnovou mouku. Rovněž do mletých mas je možné přidat část luštěnin, při dobrém ochucení to není poznat. Pro úplnost ještě doplňuji vysvětlení vhodných a nevhodných kombinací luštěnin: luštěniny není vhodné kombinovat s masem nebo vejčkem, protože už sami o sobě jsou velkým bílkovinným zdrojem. Přidáním masa se zhoršuje stravitelnost pokrmu. Luštěniny je vhodné kombinovat spíše s obilovinami, které navíc doplňují chybějící esenciální aminokyseliny

Z pohledu technologických úprav, jak už bylo uvedeno výše, jsou smažená jídla pro děti nevhodná. Jednak vzniká návyk na smažená jídla, zatěžuje to organismus a velice se zvedá hodnota volného tuku. Proto by se tyto úpravy ve školním jídelníčku v optimálním případě neměli vůbec objevovat.

U obědního nápoje platí to co u všech nápojů ve školce – postupně snižovat sladkost nápojů až na nesladké pití. Rozhodně bych začala omezovat koncentráty, minerálky, vitamínové nápoje apod. Minerálky nejsou pro děti vůbec vhodné a ostatní nápoje jsou hodně sladké. V případě, že je přece jenom chce školka zatím ponechat, je potřeba je postupně stále více a více ředit až dojít postupně k neslazeným nápojům.

### **Odpolední svačiny**

Odpolední svačiny z části postavené na pečivu s máslem, domácí buchty, mléčné výrobky, pudinky, loupák, corn-flakes s mlékem, saláty. Je to vítaná změna v porovnání s dopoledními svačinami. Doporučila bych pravidelně zařazovat jogurt minimálně 1krát týdně, přidat šlehané tvarohy s ovocem. U salátů zvážit, zda to dětem skutečně chutná. Malé děti obecně přijímají ovoce nebo zeleninu nesmíchanou do salátu, ale kousky, které si můžou sami vybrat. I odpoledne můžou být zařazeny kaše doplněné ovocem. Celkově jsou odpolední svačiny postaveny zajímavě, přidala bych mléčné výrobky a již zmiňované kaše, přehodnotila konzumaci salátů resp. dávat dětem zeleninové nebo ovocné misky s nakrájenými většími kousky ovoce, zeleniny. I zde doporučuji snižovat sladkost podávaných nápojů.





## Mateřská škola I

### **Závěr:**

Je vidět velká praxe v sestavování jídelníčků. Dopolední svačiny jsou velice dobře postaveny. U obědů je potřeba přeskládat poměry jednotlivých typů obědů, vynechat nevhodné potraviny. Přidat v luštěninách, omezit vepřové maso, přidat maso kuřecí, dodržovat pravidlo 2 bezmasá jídla a bezmasá polévka. U odpoledních svačin úpravy v přidání mléčných výrobků, přehodnotit saláty resp. větší kousky ovoce resp. zeleniny. Snižovat sladkost nápojů, přes den zavést k pití obyčejnou vodu.

Kromě toho doporučuji pravidelně sledovat weby věnující se výživě a souvisejícím informacím:

<http://www.bezpecnostpotravin.cz/>

<http://www.vyzi vaspol.cz/>

**Ing. Lenka Plzáková**

Centrum podpory zdraví, o.s.

*Ředitelka centra, specialista na výživu*

